

单元二 培养规律的灵修生活

单元分享

我在一个传统的基督徒家庭长大。对于我的家人来说，信仰意味着每周去教堂。在我的记忆里，我们没有在家里祷告或是读圣经的习惯。有时，我们会在饭前做感恩祷告，仅此而已。

我上初中的时候，开始参加教会组织的青少年聚会。一天，一位青少年的带领人与大家分享他们每天都要用很多的时间与上帝亲近、向上帝祷告和阅读上帝的话语。可想而知，我当时该有多惊讶！后来，这些带领人还与我们分享上帝如何藉着圣经向他们说话，引领他们。我还从未听过人们谈论这样的话题！同样，他们为能与上帝同行感到高兴和激动，这也是我从没见过的。惊诧之余，我开始期望听到更多关于上帝的信息。我想，如果上帝藉着祷告和圣经对其他人说话，那么他也有可能向我说话。

我在这个青少年聚会中慢慢长大，也渐渐意识到祷告和上帝的话语是多么重要，但是我却从未有过自己的灵修时间。就在这时，有一位新的青少年带领人向我们发出挑战：要我们每天都花一些时间单独与上帝在一起。他建议我们从小的约定做起，比如先从五或十分钟开始，然后坚持下去。我这样做的时候大约十五岁，起初很难坚持下去，每天只是几分钟。但是，不久我就看到上帝回应我的祷告并引导我的生活，这令我非常兴奋。同时，独立阅读圣经向我打开了一个崭新的世界。后来，我对上帝的话语越来越渴望，灵修的时间也越来越长。我在高中那段艰难的日子里，每日灵修的习惯一直坚持着，这给了我极大的帮助。

同样，每个人都需要有一个规律的灵修时间，这样我们才能在主里不断成长并保持刚强的信心。现在，你所教导的这些年轻人同样也需要单独与上帝在一起，与上帝建立更亲密相交的关系。但是，我们的目的不是在负罪感的驱使下强迫他们开

单元二 培养规律的灵修生活

始灵修生活，而是带领他们学习上帝的话语，帮助他们认识到上帝话语的宝贵和与上帝同在的美好，为他们祷告，并鼓励他们开始自己的灵修生活。

保罗给那因信主作他真儿子的提摩太的建议是：“在敬虔上操练自己。”（参阅[提摩太前书]4:7）毫无疑问，坚持规律的灵修生活需要操练和毅力，也许需要花费一生之久。但这是值得的，因为这会改变他们的生命。

“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”（[约书亚记]1:8）

希望下面的课程能帮助你和学生。感谢你为这些年轻人所做的一切。愿上帝祝福你！

第六课

坚持规律的灵修生活

耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒。

[诗篇]5:3

次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。

[马可福音]11:35

参考经文

[诗篇]5:3, 150:6; [箴言]2:1、2、5;

[马太福音]7:7; [路加福音]2:37, 5:26, 6:12;

[帖撒罗尼迦前书]5:18;

[彼得前书]1:24-25; [约翰一书]1:9

中心主题

坚持规律的灵修生活是我们亲近上帝的重要方式，上帝会藉着这样的方式祝福和改变我们的生命。

课程要点

在这一课里，学生可以：

1. 思考坚持有规律的灵修生活的重要性；
2. 讨论灵修生活的几个重要方面；
3. 立定心志开始一个规律的灵修生活。

整装待发

学生审视自己每天的时间安排。

同舟共济

初中组——鼓励学生更多地与上帝亲近。

高中组——学生通过表演短剧明白灵修的重要性。

拨云见日

学生讨论并实践灵修的几个重要内容。

慧眼识金

鼓励学生立定心志开始灵修生活。

更上一层楼

帮助学生制定切实可行的灵修计划。

教师默想

一位父亲对孩子体贴入微，供给孩子一切生活所需，关心他心理和情感上的需要。父亲时刻看顾着孩子，时刻准备在孩子需要帮助和安慰的时候，帮助、安慰他。父亲所做的一切都是出于对孩子的爱。可是孩子却很少回应父亲的爱，他几乎不与父亲交谈，因为他有很多其他的事情要做，或者他更喜欢用别的方式打发休闲的时光。当他接受父亲的礼物时，他会随口说一声“谢谢”，但是却从未想过这份礼物中蕴含的深情厚意。对于孩子来说，父亲只是一个供应他生活的人。他不了解父亲的性格、喜好，或者父亲的心。只是因为血缘的关系，他成为父亲的儿子。

这个孩子是否太冷酷、太不通情理？也许，这更像我们在上帝面前的表现？是的！那位创造宇宙万物的上帝是我们在天上的父，他爱我们，赐给我们每日的饮食，看顾我们每一个需要，赐给我们永生和各样的美善。天父所做的一切远远超过了一位父亲，他不停地呼唤我们，等待我们与他亲近。而我们做出了什么样的回应呢？

期望我们能够常常来到天父面前，带着一颗渴慕的心寻求他，为着上帝的至尊荣赞美他，为着上帝的慈爱和怜悯感谢他。当我们得到上帝所赐的每一样好处时，我们不是随口说一句“谢谢”，而是用心体会上帝的恩典，花时间和精力与天父亲近。上帝在寻找那些定意寻求他的人，“神从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求他的没有。”（参阅[诗篇]53:2）期望我们都成长为认识上帝、了解上帝心意的人。要知道：在我们的生命中，没有任何的事情能比与天父在一起更加宝贵了。

今天，我们有机会帮助学生来到上帝面前，亲近上帝，这是多么重要啊！上帝正呼唤这些年轻人亲近他、了解他，希望他们在忙碌的生活中用心聆听天父的话语，在天父的怀抱中得享安息，并且将自己的需要和心声向天父诉说。请鼓励学生们花时间与上帝在一起，并祈求上帝因着他们这样的寻求祝福和改变他们的一生。

阶段一 整装待发

目标

学生审视自己每天的时间安排。

过程

您将学生分组，每组三至四人。将下面“一天的安排”写在黑板上，或复印后发给学生。请学生单独回答，然后在小组内分享，找出这些事项所需要的平均时间。（注意分享时不要勉强学生。）

一天的安排

一天24小时！每天你是怎样安排下列事项的？请先以周一到周五的某一天为例，写出下面事项的时间安排；然后再以周六、周日的某一天为例，写出下面事项的时间安排。

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| ___ 一天三顿饭 | ___ 上学路上的时间 | ___ 参加体育活动健身 |
| ___ 在学校的时间 | ___ 与朋友在一起 | ___ 听音乐 |
| ___ 做作业和温习功课 | ___ 看电视 | ___ 玩电子游戏 |
| ___ 早晚梳洗 | ___ 读经、祷告 | ___ 睡觉 |
| | | ___ 其他事项 |

我们每天都有很多的事情要做。有些事情非常重要，需要花很多时间和精力，例如读经祷告的灵修时间。也许你会想：为什么灵修非常重要？现在，让我们看看，在忙碌的生活中坚持灵修为什么非常重要。

阶段二 同舟共济（初中组）

目标


鼓励学生更多地与上帝亲近。

单元二 培养规律的灵修生活

过程

设想你回家以后，发现一封写给你的信，寄信地址是“天堂”，寄信人是“上帝”。

把“来自上帝的信”写在黑板上，或者复印后发给学生。请学生单独完成问题，然后大家一起讨论。



来自上帝的信

我亲爱的孩子：

我爱你，非常愿意和你在一起。我是你的创造者和救贖者，为此我非常高兴。我为你舍己，向你显明了我的爱。我的孩子，我愿意将最好的给你。我信任你。我期盼每天和你在一起的时光，这段时光令我很愉快。不要忘记我永远和你同在。

爱你的上帝

问题

1. 读了这封信，你有何感想？
2. 你愿意每天都与上帝亲近吗？为什么？

阶段二 同舟共济（高中组）

目标

学生通过表演短剧明白灵修的重要性。

过程

将学生分组，每组四至五人。每组学生排演下面的短剧。短剧的内容：在荒凉的戈壁滩生长着一棵树，这颗树无法获得生长所需要的养分，叶子枯干不再继续生

长；而另一棵树则生长在清凉的溪水边，生长得非常茂盛，并结出了丰硕的果子。（您可以为学生提供大纸和彩笔制作道具。）表演结束后，为那些最富想象力、最有趣的短剧颁奖。

一棵树要想茁壮成长并结出果子，就需要充足的养分和悉心的培育。同样，我们的属灵生命若想不断成长并结出丰硕的果子，也需要不断地从上帝那里吸取养分。我们吸取养分的方式就是常常与上帝亲近，聆听上帝的话语。

将下面的问题写在黑板上，或复印后发给学生。请每组学生讨论下面的问题并分享讨论结果。

1. 我们若常常与主亲近，我们的生命会怎么样？
2. 我们若常常远离主，我们的生命会怎么样？

阶段三 拨云见日：坚持规律的灵修生活

目标

学生讨论并实践灵修的几个重要内容。

过程

将学生分组，每组三至四人。将下面的问题或查考的经节写在黑板上，或复印后发给学生。学生在小组内讨论问题并完成经文查考。

圣经人物的灵修生活

1. 阅读[马可福音]1:35，看看耶稣在什么时间和上帝在一起？他在这段时间里做些什么？
 2. 请想一想，你每天在哪段时间与上帝亲近？
 3. 阅读[诗篇]5:3，看看大卫在什么时间与上帝在一起？他在这段时间做些什么？
 4. 请想一想，你的灵修生活和大卫的灵修生活相比，需要有哪些改变？
- 主耶稣每天为很多的事情奔忙，但是他在繁忙的服侍中，仍然重视与上帝保持亲密的关系，常常天不亮就到旷野祷告，甚至彻夜祷告；大卫能够成为

单元二 培养规律的灵修生活

合上帝心意的人，因为他坚持与上帝亲近，聆听上帝的话语。我们每个人是否也需要坚持个人的灵修生活呢？

灵修生活的三个主要内容

灵修就是在一段安静的时间里亲近上帝，聆听上帝的话语。在这段时间里，我们可以通过读经、默想、祷告，与上帝亲密相交。

读经：就是查考圣经，认识上帝的话语。通过读经，我们可以知道上帝的命令和心意，了解上帝赐给我们的美好的应许。请查考下面的经文：

[诗篇]119:105

[以赛亚书]40:8

默想：用心思想上帝的话语，并想一想这些话语和我生命中哪些方面有关，祈求上帝的话语进入我的生命并改变我。请查考下面的经文：

[诗篇]119:16

[诗篇]119:97-100

祷告：包括赞美、认罪、感恩、祈求。我们在祷告中向上帝表明我们对他的崇拜、感谢；在上帝面前承认我们的罪，无论行为上的、态度上的还是心里的；将我们的需要告诉上帝，祈求上帝看顾我们的需要。请查考下面的经文：

[诗篇]42:8

[箴言]16:2-3

个人灵修生活实践

请学生在接下来的十分钟时间里，进行一次个人的灵修实践。

以祷告开始：赞美上帝的大能与慈爱；感谢上帝赐下生活中美好的一切和这美好的一天；祈求上帝帮助你亲近他。

读一段经文，思想这段经文的含义。

默想读过的经文，想一想经文中哪些方面可以应用在我们的生活中。

以祷告结束：感谢上帝带领你的灵修时间；向上帝认罪（为自己的态度、想法或者一些不好的行为）并祈求上帝的饶恕；最后为一些特别的事情向上帝祈求，例如为自己的家人、教会、学校、朋友及个人的需要祈求。

阶段四 慧眼识金

目标

鼓励学生立定心志开始灵修生活。

过程

你是否立定心志，开始一个个人的灵修生活？你是否立定心志，愿意坚持一个规律的灵修生活？祈求上帝帮助你，从今天就开始一个个人的灵修生活吧！祈求上帝引领你的灵修，并给你力量坚持有规律的灵修生活。

你可以与父母一起讨论，商定较为固定的灵修时间，你也可以和父母、同学、朋友等一起开始灵修。

您可以建议学生在刚开始的时候，坚持每周一至两次，十分钟到十五分钟的灵修，以后可以逐渐增加时间或次数。

阶段五 更上一层楼

目标

帮助学生制定切实可行的灵修计划。

问题

1. 你认为你可以在每天的哪段时间与上帝亲近？（早晨起床后；午休时间；晚饭后等等。）
2. 你希望每次安排多长时间的灵修？
3. 你可以在哪些地方灵修？（较为安静的地方，如自己的房间、公园等。）